VIVIR [+] DOMINICAL

EDICIÓN #058 | 16 DE FEBRERO DE 2014

mascotas
Los irreemplazables paseos caninos

actualidad
La importancia del efecto Snowden en el periodismo

Un picnic gourmet

DELICIAS AL AIRE LIBRE



La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ

BIJAO BEACH CLUB & RESIDENCES

TE INVITA AL TERCER

TORNEO DE GOLF





Sábado
15 Y 22 DE
FEBRERO
Beach Club 8:00 am

Bijao

PRESENTADO POR



Banco General
sus buenos vecinos



La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ

AUSPICIAN







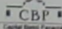












CBP
KANNOA
FAIRWAY
zoom
Cayman Airways

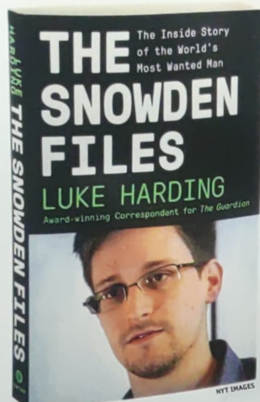
ORGANIZA OZEN

LA PATRIA SOMOS TODOS.
HABLA POR ELLA.

NO ES MULATA, NI MESTIZA. NO ES INDIA, NI NEGRA, NI BLANCA...
ES JOVEN. ES PEQUEÑA. ES BELLA. SOLO HAY UNA Y ¡ES NUESTRA!

Este 4 de mayo, acude a votar. Lee y analiza las propuestas.

Mensaje cívico de
La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ



Portada del libro 'The Snowden Files' de Luke Harding, de Vintage Books. Harding trabajó en varias historias para 'The Guardian', basado en los documentos que reveló Edward Snowden. El gran debate sobre libertad, privacidad y seguridad que han traído estas revelaciones sigue vigente en las noticias.

LA IMPORTANCIA DEL EFECTO SNOWDEN EN EL PERIODISMO | Pág. 18

La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ

Presidente LUIS NAVARRO LINARES
Directora LOURDES DE OBALDÍA
Director Asociado ROLANDO RODRÍGUEZ B.
Subdirector y editor ejecutivo FERNÁN MOLINOS

Editor
TAMARA DEL MORAL
Redactores
TAMARA DEL MORAL
ANAXIMENA ESQUIVEL OLMOS
MELISSA PINEL
Editor General Gráfico
RICARDO J. BERMÚDEZ
Diseño Editorial
VANESSA CROOKS
DENIA RODRÍGUEZ

Fotografía
LA PRENSA Y SERVICIOS INTERNACIONALES
Colaboradores
OLGA DE OBALDÍA
GERARDO GANDSAS
Corrección
DEPARTAMENTO DE CORRECCIÓN
Producción
COLOR Y FOTOMECÁNICA, ROTATIVA E INSERCIÓN

Gerente General JUAN CARLOS PLANELLS
Gerente de Mercadeo SUDY SALENCE
Gerente de Publicidad ISMARÍ PIMENTEL
Departamento Comercial
Teléfonos para ventas: (507) 323-7283 / (507) 323-7284
Correo electrónico: ventas@prensa.com

VIVIR [+] DOMINICAL

en la portada
FOTOGRAFÍA *Fotolia*
CONCEPTO *Vanessa Crooks*



Sol intenso, brisa fresca y tantas actividades al aire libre: conciertos, deportes, luna llena de tambores... buenos momentos para relajarse y compartir una comida con alguien especial ... en la hierba, en un parque o la playa. Admirar el escenario, la naturaleza y degustar más que el clásico *hot dog* o emparedado con soda. Los *picnics* no son solo para niños ni pasan de moda, aunque claro, hay que adaptarlos al clima local y escoger la comida más práctica.

Es también una buena temporada para dedicarle tiempo a las mascotas. En el caso de los perros, como explica hoy Gerardo Gandsas, los paseos no son una opción según nuestro estado de ánimo al llegar a casa, sino una necesidad para ellos.

Olga de Obaldía nos cuenta un poco sobre Edward Snowden –el extécnico de la CIA que sustrajo y filtró información a los medios de comunicación sobre los programas secretos de vigilancia del Gobierno de Estados Unidos– y su impacto en el periodismo. Y sobre el tema de la información, esta semana se celebró el Día de la Internet Segura, iniciativa que promueve las buenas prácticas para el uso responsable de la web.

Esperamos que disfruten esta edición y que pasen un excelente domingo.

Saludos,

[+]



EDITORA
Tamara Del Moral
tdelmoral@prensa.com



Un picnic gourmet: comer sobre el césped está de moda

Cómo aprovechar el verano para degustar buena comida al aire libre y, sobre todo, ¡en buena compañía!

Anaximena Esquivel Olmos • aesquivel@prensa.com



Aunque las mesas y sillas son sinónimo de progreso y comodidad, los 'picnics' están viviendo un momento dorado. Pueden ser urbanos, literarios, costeros, de lujo, campestres... es cuestión de sacar tiempo para disfrutar al aire libre. ARCHIVO

Fueron los franceses y los ingleses, en el siglo XIX, quienes popularizaron la costumbre de comer al aire libre. Los aristócratas desplegaban todo tipo de mobiliario y decoración, incluyendo vajilla, cristalería y telas para degustar exquisiteces en exteriores. Incluso, algunos artistas tuvieron la sensibilidad de plasmar este tipo de escenas en sus obras, como Édouard Manet en su **Déjeuner sur l'herbe**, James J. Tissot en **La Partie Carrée** y Henry Nelson O'Neil en **A Picnic**. En las películas francesas, los *picnics* giran en torno a los ríos, los sauces y bateas. En Inglaterra, cualquier sitio verde que rodee el concreto es un buen *spot*.

En Panamá la estación seca nos ofrece unos hermosos días soleados y con mucha brisa, ¿por qué encerrarse en la cocina y el comedor, si se puede salir de paseo y hacer un *picnic* el fin de semana? Puede empezar por hacerlo en su jardín, en la finca o casa de playa. O si prefiere, en el Parque Recreativo Omar, en las áreas verdes de Clayton, en la calzada de Amador... Incluso de noche, ¡durante una luna llena de tambores! Es cuestión de elegir el sitio que más le convenga.

sigue [+]

Beneficios. Los 'picnics' combinan dos de los placeres más grandes de la vida: comer y respirar aire fresco. FOTOLIA



[+]

Ir de *picnic* es una actividad informal que permite despejar la mente, respirar aire fresco, admirar el paisaje y, sobre todo, compartir en pareja, en familia o con amigos. Los niños juegan y se divierten. Ya sea con una manta, un mantel, colcha, petate y un montón de almohadas, canastas de comida, vinos... uno se puede quedar ¡todo el día! Puede aprovechar para leer, relajarse, tomar una siesta, escuchar música, comer algo delicioso y disfrutar del atardecer, la brisa entre los árboles, el canto de los pájaros o el retumbar de los tambores.

Recetas nuevas

Cada 18 de junio se celebra el Día Mundial de la Comida Campestre, o como se conoce en inglés: International Picnic Day. Aunque se estila una comida informal, por qué no optar por algo más *gourmet*.

Generalmente, se lleva en una canasta de mimbre o de madera alimentos livianos, fáciles de transportar y cómodos para comer en el suelo (bocadillos, quesos, vegetales y frutas), acompañados de servilletas y platos desechables y un mantel.

Lauren Grant, nutricionista de So Fresh Nutrition y socia de Orgánica Café, es amante de los *picnics* y aconseja llevar comida que cualquiera que asista pueda disfrutar. No importa dónde se realice el *picnic*, asegúrese de que los alimentos no sean complicados a la hora de servir y que sean variados al paladar. Para ella, una opción acertada es la de *finger food*.

Se suele asociar los *picnics* con los clásicos emparedados de atún o de pollo en pan blanco, *hot dogs* o hamburguesas, pero podemos variar el menú y hacer modificaciones en los *snacks* y postres. "Puedes hacer tus propios canapés y disfrutar de una variedad de sabores", opina Grant.

La autora del libro **The Perfect Picnic**, Hilda Level, describe que el arte de arreglar las comidas yace en escoger platos que son mejor servidos fríos que calientes.



'Baguette' de pavo ahumado con aguacate

- 1 *baguette*
- 1/4 taza de mayonesa
- 3/4 libra de pavo ahumado en finas rodajas
- 1 taza de guacamole
- 1/4 cucharadita de sal *kosher*

Corte el *baguette* en 4 porciones y unte la mayonesa, añada las rebanadas de pavo ahumado y encima el guacamole. Si quiere, agréguele una hoja de lechuga para ese efecto *crunch*, sal y pimienta al gusto.

Limonada

- 1 taza de azúcar
- 1 taza de agua (para el sirope)
- 1 taza de jugo de limón
- 3 a 4 tazas de agua fría

Para el sirope, caliente el azúcar con la taza de agua en una olla hasta que el azúcar se haya disuelto. Añada el jugo de limón y el sirope a la jarra, y de 3 a 4 tazas de agua fría. Refrigere por media hora. Si está muy dulce, agregue más jugo de limón. Sirva con hielo y rodajas de limón.



***Comparta** tiempo con sus seres queridos y una comida especial, que incluya productos locales que estén en cosecha, en un ambiente natural.* MCT DIRECT

SI EL 'PICNIC' ES EN LA PLAYA, ASEGÚRESE DE QUE EL MANTEL SEA SUFICIENTEMENTE GRANDE PARA EVITAR QUE SE META LA ARENA Y QUE LOS COJINES SEAN A PRUEBA DE ARENA Y AGUA.

Se debe tomar en cuenta el clima (quizás la champaña con langosta no es una buena idea si planea estar al sol, pero un *brie* es un acierto). Y una limonada fría sentará mejor que un vino tinto al sol.

Para el perfecto 'picnic' romántico

Planear la comida ayuda a no perder tiempo en el supermercado. Asegúrese de que esta sea del agrado de los dos y fácilmente manejable. Nunca está de más llevar un plato con galletas y quesos, aceitunas, pimentones rojos asados y humus como aperitivo. Las bebidas dependerán de la hora, el lugar y si se trata de una ocasión especial; puede ser algún jugo de frutas, cerveza fría, coctel o vino. Siempre es recomendable llevar agua.

Para darle un aire sofisticado, lleve una cesta en lugar de una bolsa plástica del súper y añada romanticismo con flores y unos altavoces que funcionen con batería. Prepare con antelación un *playlist* para esa cita especial. Son detalles que complementan un ambiente íntimo.

'Picnic' familiar

Este encuentro es más festivo. Recuerde llevar una pelota, juegos de mesa, *frisbee*, cometa o la bicicleta de los niños. Organice actividades para involucrar a todos.

Es mejor tener todos los ingredientes listos de antemano, pero prepare la comida lo más cerca del evento posible para que esté fresca y deliciosa.

Para el menú, Lauren Grant sugiere organizar brochetas y *dips* que incluyan chocolate, vegetales en trozos con humus o *dip* de mostaza y miel. Otra opción rica y nutritiva son las manzanas picadas con mantequilla de maní y acompañadas de miel. Un truco para evitar que se tornen marrones es rociarlas con jugo de naranja fresco.

Asegúrese de que el mantel sea suficientemente grande para todos los que asistirán

sigue [+]

Ensalada Caprese



- 1 tomate de mediano a grande
- 1/4 taza de hojas de albahaca frescas
- 4 onzas de queso mozzarella
- 4 cucharaditas de vinagre balsámico
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Rebane el tomate y el queso.
Alterne tomates y queso con las hojas de albahaca.
Añada el aceite de oliva y vinagre balsámico encima.
Condimente, si desea, con sal y pimienta.



Melocotón con yogur y almendras

- 4 melocotones maduros
- 1 taza de yogur simple orgánico
- 2 cucharadas de almendras tostadas en rodajas

Lave los melocotones y córtelos en cuartos, removiendo la semilla.
Añada 1 cucharada de yogur y riegue con almendras cada uno.

UNA COMIDA CAMPESTRE PUEDE SER TODA UNA EXPERIENCIA GASTRONÓMICA, IDEAL PARA ROMPER LA MONOTONÍA.

[+]

al *picnic*, sino lleve manteles adicionales o petates.

No olvide el sacacorchos, el cuchillo afilado o la cuchara para servir, dependiendo de la elección de comida. Busque una cesta para poner los platos y servilletas, el abridor de botellas y utensilios que necesitará.

Mantenga una copia de las recetas que utilizará en el *picnic* para que estén siempre a mano.

OTROS CONSEJOS

Empaquetar es esencial. Dependiendo de la comida que uno lleve al *picnic*, puede terminar con un desastre pastoso. Para ello, evite aderezar la ensalada, separe los *dips* unos de otros y mantenga la comida seca separada de las bebidas frías.

Use *ice packs y coolers*.

Evite incluir lácteos.

Para *picnics* con sangría, la mejor opción es la sangría blanca, especialmente con el clima caluroso.

Siempre es bueno incluir una tabla de picar que sea gruesa. Sirve también para balancear platos, jarras, etc.

Si le aburren los emparedados, cámbielos por *wraps*.

Recuerde llevar la comida en porciones que permitan comerla con una mano o levantarse y comérsela si son niños, porque de seguro no querrán estar quietos.

Los vegetales a la parrilla son una excelente opción para todos, especialmente para los vegetarianos y veganos.

Evite usar mayonesa en exceso.

Lleve sal y pimienta para que todos puedan condimentar a su gusto.

Recuerde llevar bolsas de basura para depositar los restos.

También incluya un gel antibacterial o toallitas húmedas desechables si en el lugar no hay acceso a agua inmediatamente después de comer. Lauren Grant recomienda llevar una botella de agua enjabonada.

Otros artículos que podría necesitar son: repelente para mosquitos, cámara, vasos, salsas, una guitarra, encendedor, platos con tapas, bloqueador solar, lentes de sol, paraguas y linterna. Lleve un kit de primeros auxilios, nunca se sabe cuándo lo necesitará, pero es mejor estar preparado.

No siempre son las mesas de los restaurantes los mejores sitios para comer. A veces puede ser sobre el césped de un parque, sobre la arena en la playa o bajo de la sombra de un árbol en la ciudad de Panamá.



***Ideas.** Ensaladas, bocadillos, embutidos, fruta fresca y algún plato cocinado que se mantenga bien a temperatura ambiente.*

MCT DIRECT

El arroz: base de muchos platillos



El arroz es un alimento rico en hidratos de carbono que aportan energía. Regula el tránsito intestinal, reduce el nivel de colesterol en la sangre e incluye los ocho aminoácidos esenciales. FOTOLIA



Es un alimento que se encuentra en cualquier parte del mundo y en muchas variedades. No contiene gluten, por lo que puede ser consumido por los celíacos. Con él se pueden elaborar ensaladas, 'risottos', cazuelas, panes y dulces.

Anaximena Esquivel Olmos • aesquivel@prensa.com

Sano, nutritivo y uno de los alimentos más populares, el arroz es el sustento principal de más de la mitad de la población mundial y un ingrediente esencial en cazuelas, guisos, acompañamiento de carnes, postres y otros platos.

Es un alimento básico en la cultura culinaria latinoamericana y el segundo cereal más producido en el mundo, después del maíz, y, en muchas partes, representa casi ¾ de la dieta de la población. Desde hace más de 5 mil años está presente en la dieta asiática, aunque aún se discute si es originario de China o India. Hoy día se cultiva en diversos climas, característica que ha contribuido a la variedad de arroces que existen en el mercado.

DIFERENTES TIPOS DE ARROZ

Hay alrededor de 2 mil clasificaciones de arroz, dependiendo del grano, su calidad y resistencia, pero existen dos principales: aquellas que se cultivan en los trópicos, conocidas como índica, y la japónica, que se encuentra en zonas de clima templado. Esta tiene más almidón y requiere más tiempo de cocción. Donde más se produce el arroz es en Tailandia, Vietnam e India, respondiendo a la demanda de África, América Latina y Asia.

Según el tamaño y la forma del grano, los arroces pueden ser de grano largo, medio o corto. Entre los de grano largo se incluyen el basmati de India y el de jazmín, de Tailandia.

El grano largo es tres veces más largo que ancho, el más conocido es el basmati. Entre sus ventajas está que es un grano suelto, pero esto hace que no absorba bien los sabores de los otros alimentos que se cocinen a la vez con él. El grano largo se emplea en la cocina china e hindú, pero también en Estados Unidos donde el más vendido es el arroz de grano blanco. No necesita tanto tiempo de cocción, y al cocinarse es más elástico, firme y suelto. Incluye el arroz aromático proveniente de India o Pakistán, que tiene un sabor similar a nueces asadas o palomitas de maíz.

El arroz de grano medio es más corto y turgente, y resulta adecuado para platos como la paella y el *risotto*. Su textura es blanda y pegajosa. El arroz de grano medio se emplea mucho en la cocina española y de

sigue [+]

[+]

América Latina. Se incluye el grano de Carnaroli y el grano Bomba, que es muy absorbente, permitiendo que se impregne de los sabores de los demás ingredientes del plato. Pero hay que tener cuidado, porque es muy frágil, y si se nos pasa queda muy pastoso. Una vez cocido el grano de arroz bomba, aumenta su volumen al doble y se mantiene siempre suelto. La resistencia a la sobrecocción lo hace muy apreciado, al requerir menos atención para obtener un buen aspecto.

El arroz de grano corto (también denominado redondo) es pequeño y se cuece deprisa. Contiene gran cantidad de almidón y, por lo general, se adhieren unos granos a otros. El grano glutinoso, procedente de Laos y Tailandia, es ideal para *risotto*, variaciones de arroz con leche y arroces caldosos, además de ser perfecto para *sushi*.

Clasificación por tratamiento

El arroz integral tiene un bajo índice glucémico y es alto en fibra y contenido proteico explica la nutricionista Lauren Grant. Contiene muchas vitaminas y minerales, además de fibra. El arroz marrón o integral, que conserva el salvado de su cáscara, es más rico en fibras y vitaminas. Es el más nutritivo, pero tiene vida más corta que los demás. Según un estudio hecho por Maren Hegsted y CS Kousik, de la Escuela de Ecología Humana de la Facultad de Agricultura Experimental de la Universidad Estatal de Louisiana, el consumo de arroz con su capa de salvado hace que se reduzca el nivel de colesterol en la sangre.

El arroz blanco ha sido descascarillado y pulido, perdiendo una cantidad de nutrientes. Si lo que busca es menos proteínas y fibra, pero más hidratos y fácil digestión, es recomendable el arroz blanco o Carnaroli. Grant recomienda el consumo de arroz blanco para aquellos individuos que sufran de desórdenes digestivos y los que se estén recuperando de malestar estomacal y gripe. La ausencia de fibra y nutrientes hace que sea de fácil digestión y ayuda a que recuperen fuerza para la digestión.

El arroz precocido facilita la cocción de unos 20 minutos a solo 5 minutos.

Mientras que el japónico negro es ligeramente picante y aromático, y se usa para rellenos. El arroz negro o venere tiene una capa delgada de afrecho negro. Puede ser balinés, chino o tailandés. Se cree que fue cultivado por los emperadores de China.

El arroz rojo sienta bien con las carnes de caza. Por lo general, es butanés, himalayo o tailandés. Su color se da por una capa de afrecho rojo que tiene. El arroz pigmentado presenta granos de color rojo o morado.

Y el vaporizado (a través de una ligera cocción se le elimina el salvado), es nutricionalmente más completo, aporta lo mismo que el integral que conserva el salvado de su cáscara, haciendo que sea más rico en fibras y vitaminas.

Valor nutricional

El arroz es bueno para el organismo porque no contiene colesterol, grasa ni sodio, aunque dependerá de la forma en que se prepare y los ingredientes con los que se combine.

Es un alimento excelente para mantener una buena salud cardiovascular, siempre que no se le incorporen grasas al cocinarlo. Además, es fácil de digerir y, al ser su componente principal el almidón, supone una buena fuente de energía.

CULTURALMENTE, AL ARROZ SE LE ATRIBUYE LA FERTILIDAD, ES POR ELLO QUE SE LANZA A LOS NOVIOS DESPUÉS DE LA CEREMONIA DE MATRIMONIO.

Algunos tipos de arroz

ÍNDICA

BASMATI. Es un tipo de arroz de la India, famoso por su característico grano largo y fino, y su fragancia particularmente delicada. Es ideal para acompañar carnes, pescados o verduras con *curry* o platos orientales.
Al cocerse, deja granos enteros y sueltos.

JAZMÍN. Se origina en Tailandia, donde aún hoy se cultiva con métodos campesinos tradicionales.
Sus granos son largos, cristalinos y durante la cocción emanan un aroma particular de especias orientales.
Se emplea en platos delicados, ensaladas exóticas o para saborear solo.

RIBE. Tiene granos largos, de estructura cristalina y compacta. Se presta para ser utilizado en preparaciones de sopas con caldo, pero su versatilidad gastronómica es tal, que es apto para platos refinados como arroz hervido, pilaf, ensaladas, timbales y *risotto*. Se cultiva en la llanura del Po, Italia.

JAPÓNICA

ARBORIO. Se cultiva en la llanura del Po, es un clásico de la cocina italiana, indicado para *risotto* y otros platos únicos. Libera una cantidad generosa de almidón durante la cocción, garantizando una gran cremosidad. Típicamente es más largo y ancho, de aspecto aperlado.

CARNAROLI. Es el arroz preferido para el *risotto* en la mayoría de las regiones de Italia (excepto Veneto). Ofrece el óptimo equilibrio entre su capacidad de absorción de líquidos y baja pérdida de almidón, con una excepcional resistencia a la cocción, hace que sea el "rey" de los arroces italianos.

VIALONE NANO. Es el arroz preferido de la región de Veneto. Es uno de los arroces más preciados de origen italiano. Absorbe dos veces su peso en líquido. Su contenido de almidón es tan alto como el del carnaroli. Produce un *risotto* muy cremoso. Es ideal también para menestras.





¿Sabías que? *Un kilo de arroz contiene aproximadamente 50 mil granos, y no contiene gluten, sodio, ni alergénicos.* FOTOLIA

ES EL ALIMENTO BÁSICO EN 17 PAÍSES DE ASIA Y EL PACÍFICO, DE 8 PAÍSES DE ÁFRICA Y DE 7 PAÍSES EN LATINOAMÉRICA.





La importancia del efecto **Snowden en el periodismo**







*actualidad_* ***#Snowden***

Hoy los ciclos de noticias en línea pasan a toda velocidad y están basados en la popularidad de los usuarios. Sorprendentemente, el gran debate sobre libertad, privacidad y seguridad que han traído las revelaciones de Snowden sigue vigente en las noticias.

Olga de Obaldia @okideobaldia • vivirdominical@prensa.com

¿Héroe o traidor? Ya sea que se considere a Edward Snowden como un héroe, un informante que a gran costo personal divulgó la extensión de los programas secretos de vigilancia doméstica del Gobierno de Estados Unidos, o como un traidor que hurtó 1.7 millón de documentos de la Agencia Nacional de Seguridad (NSA, por sus siglas en inglés), poniendo en peligro la seguridad nacional de ese país, las acciones de Snowden han desencadenado un efecto directo e indirecto en el acceso a la información pública, el actuar de los gobiernos y la relación de la prensa con los mismos. Snowden no fue el primero en llevar al foro público las actividades secretas de vigilancia global de la NSA, pero ha sido quien lo ha hecho con una estrategia altamente efectiva con la colaboración del periódico inglés **The Guardian** y el periódico estadounidense **The Washington Post**, y ahora con la nueva propuesta periodística **First Look Media**.

El 6 de junio de 2013 aparece el primer reportaje de Glen Greenwalt en **The Guardian** –a quien Edward Snowden seleccionó especialmente junto a la documentalista Laura Poitras para entregar los documentos y la primicia– citando una fuente secreta y detallando cómo la NSA estaba coleccionando los registros telefónicos de millones de clientes de Verizon bajo una orden judicial secreta que concedía autoridad ilimitada al Gobierno para obtener los datos de comunicaciones privadas de sus ciudadanos. A ese reportaje seguirían más revelaciones de espionaje de ciudadanos, colusión con empresas de tecnología, escándalos sobre la intervención de comunicaciones de otros gobiernos, Alemania y Brasil, entre otros, con las negativas consecuencias diplomáticas esperadas, programas de vigilancia que poco o nada tienen que ver con el terrorismo, por lo que se salen del ámbito del mandato legal de esta agencia post 9/11.

Se estima que solo el 1% de la información contenida en los documentos sustraídos por Snowden ha visto la luz pública hasta ahora. La identificación de Snowden como fuente y subsecuente cacería para su arresto y extradición a Estados Unidos, que un momento dado podía incluir la pena de muerte por traición y espionaje, culmina cuando Rusia le da asilo el 1

sigue [+]



Manifestaciones. *En varios países ocurrieron protestas a favor y en contra del informante Edward Snowden, considerado héroe por muchos.* CRÉDITO | AGENCIA





[+]

de agosto de 2013. Como funcionan los ciclos de noticias actualmente, basados en la popularidad de las mismas entre los usuarios en línea, era de esperarse que las noticias sobre Snowden hubiesen perdido vigencia y popularidad a los pocos días. Tal como ha sido el caso de Wikileaks y Julian Assange, cuya popularidad en internet casi ha desaparecido. Ni siquiera el estreno de la película **El quinto Estado**, en octubre del año pasado, basada en su historia, generó un repunte en su popularidad en los ciclos de noticias en línea. ¿Por qué Snowden sigue vigente entonces? Por el efecto dominó que ha generado, porque las historias que ha motivado afectan a más gente de modo personal y porque los grandes temas que tocan son esenciales a la democracia y la libertad de prensa. Privacidad, libertad y seguridad.

LOS CICLOS DE NOTICIAS GENERADAS POR EDWARD SNOWDEN SIGUEN VIGENTES A TRAVÉS DE LA EMPRESA DE NOTICIAS FIRST LOOK MEDIA.

El profesor Jay Rosen, del proyecto *Pressthink.org* del Instituto de Periodismo John L. Carter de la Universidad de Nueva York, define el efecto Snowden como: "Las ganancias directas e indirectas en el conocimiento público, obtenidas a partir de la cascada de eventos y reportajes adicionales que se sucedieron después de que Edward Snowden filtrara información clasificada sobre el estado de vigilancia en Estados Unidos".

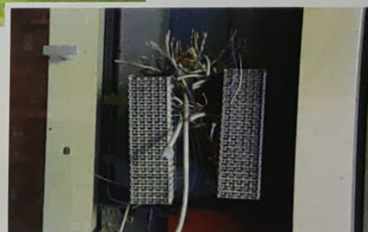
Una cosa es lo que Snowden reveló directamente a la prensa, los programas secretos de vigilancia sistemática de la NSA sobre ciudadanos, empresas y otros gobiernos que poco o nada tienen que ver con el terrorismo internacional, y otra es la ola de búsqueda de información que pone en movimiento al tomar esa acción. El mundo entero se despertó a lo que parece una fantasía de George Orwell, pero que es una realidad.

Los impactos que han generado las



SNOWDEN HA INFLUIDO EN EL INICIO DE UNA CARRERA ENTRE PERIODISTAS Y MEDIOS RIVALES PARA DESCUBRIR MÁS INFORMACIÓN.





NSA. *Una antena, cuarto de operaciones y cables cortados de la antigua estación de la NSA en Teufelsberg, Berlín, Alemania, el 30 de junio de 2013. Las revelaciones de Snowden originaron un debate mundial sobre el derecho a la privacidad y la seguridad nacional.* REUTERS/PAWEL KOPCZYNSKI

acciones de Snowden tienen un espectro amplio: desde la relación de los gobiernos con los grandes proveedores de noticias, una relación complaciente que hoy se cuestiona, hasta la percepción de los más jóvenes usuarios de internet que de pronto se enteran de que los conceptos de "privacidad" y "libertad" tienen significados que los afectan más allá de postear su vida entera en las redes sociales; pasando por la revelación de la compleja e intensa relación entre las grandes compañías tecnológicas de Silicon Valley y la NSA, desde su nacimiento mismo. Están en el mismo negocio: ambas buscan 'minar' –recopilar, analizar y explotar– la meta-data de millones de usuarios de internet. Las compañías para ganancia financiera y la NSA para ganancia de inteligencia. Gracias a las revelaciones de Snowden se dio a conocer que Google, Yahoo y Facebook han estado cooperando con la agencia de espionaje al permitir que un programa de la NSA llamado Prism (Prisma) recoja toda la data de los correos electrónicos y siga las actividades de sus usuarios en la red. Curiosamente, la venta de la data que se genera de seguir la conducta del los usuarios en la red es ahora mismo una de las actividades y herramientas de mercadeo más lucrativas para las compañías de tecnología. Estas empresas han tenido que comenzar a revelar a sus usuarios la relación con el Gobierno.

Otro de los impactos ha sido el inicio de una carrera entre periodistas y medios rivales para descubrir más información, a partir de las revelaciones de Snowden. Esto ha generado nuevos ciclos

sigue [+]





Servidor alemán. *Protonet y otras compañías incipientes están ofreciendo sistemas 'hechos en Alemania' para la seguridad de datos, luego del escándalo de Snowden.* REUTERS

[+]

de noticias y nuevas historias, obligando a la NSA, una de las agencias más secretas y con menos comunicación pública, a dar declaraciones públicas. En un mundo post 9/11, sorprendentemente, el público sabe más sobre el estado de vigilancia global de lo que nunca se imaginó. Y la información pública es la base del debate abierto y la libre prensa.

Uno de los impactos más dramáticos es que el Congreso de Estados Unidos y otros gobiernos se han visto obligados a hablar en público de programas y eventos que hasta ahora se habían mantenido ocultos. Entre otros, se ha descubierto que Francia y Rusia tienen programas extensos de vigilancia sobre las comunicaciones de sus ciudadanos, muy parecidos a los de la NSA.

Snowden ha declarado que sustrajo y filtró la información a los medios, porque no podía vivir más consigo mismo mientras estas violaciones a la privacidad y la libertad de los ciudadanos se estaba dando. Su objetivo era lograr un debate público para que los ciudadanos decidieran si la vigilancia se había extralimitado y para demostrar a otros posibles informantes que se puede decir la verdad y "ganar". Sus detractores pintan un cuadro muy diferente, aseguran que Snowden ha causado daños y peligros inmensurables y cuestionan su asilo en Rusia, un Estado con órganos de vigilancia más severos que los del propio Estados Unidos.

El pasado 16 de diciembre se dio una victoria legal importante que, de alguna manera, formaliza su estatus de "informante" (*whistleblower*): el juez federal Richard Leon, del distrito de Columbia, dictaminó que los registros telefónicos por parte de la NSA probablemente violan la cuarta enmienda de la **Constitución**, que prohíbe pesquisas y aprehensiones arbitrarias, calificando la acción de orwelliana. El fallo junto con las conclusiones de un panel especial instalado por el gobierno del presidente Obama se concentra en la pérdida de libertades ciudadanas y no en los probables daños causados por Snowden, y llamaron al cese de las actividades de vigilancia y un retorno al estado democrático. La administración Obama, sin embargo, apeló la decisión y la batalla legal continuará por muchos meses más.

Los ciclos de noticias generadas por Snowden siguen vigentes. El periodista Glen Greenwalt –quien ya no trabaja con **The Guardian** y tiene acceso exclusivo a todos los documentos sustraídos por Snowden–, desde Brasil donde se ha mudado a vivir, está lidiando con los ataques del presidente del comité de inteligencia del congreso Mike Rogers, quien ha declarado que Greenwalt está vendiendo para su provecho económico documentos robados que pertenecen al Gobierno de Estados Unidos.

Greenwalt es parte de una muy anticipada iniciativa financiada por el fundador de eBay, Pierre Omidyar, quien junto con otros periodistas investigativos ha lanzado una nueva empresa de noticias, First Look Media, *www.firstlook.org*, que promete ser un nuevo híbrido entre compañía tecnológica y proveedor de noticias que facilitará a los periodistas publicar sus trabajos. Su primera revista digital fue lanzada el lunes 10 de febrero de 2014 con el nombre **The Intercept**, *https://firstlook.org/theintercept/*, bajo la dirección de Greenwalt y su primer reportaje está basado en los documentos de Snowden: **El rol secreto de la NSA en el programa de asesinatos de Estados Unidos**. Un nuevo ciclo de noticias se sigue generando a partir de Snowden con la inclusión del tema de las compañías de tecnología. Omidyar entra en competencia con Jeff Bezos, fundador de Amazon, actual dueño del **Washington Post**.

Dan Gilmore, del Laboratorio de Periodismo Nieman, dice que: "En 2014 y más allá, los periodistas deben inspirarse en el efecto Snowden. Deberían centrarse más en la masa crítica, cómo lograrlo y cómo mantenerla. Si el periodismo va a ser relevante, tenemos que hablar de los grandes temas. Tenemos que difundirlos, y luego sostenerlos".





Izq. *Hans-Christian Stroebele (d), miembro del Parlamento por el partido alemán The Greens, junto al informante y extécnico de la CIA, Edward Snowden (i) en Rusia.* ***Der.*** *El presidente ecuatoriano Rafael Correa (c) en un acto. Snowden pidió asilo a Ecuador.* EFE | BLOOMBERG



TODO LISTO PARA EL CONGRESO MUNDIAL DE TELEFONÍA MÓVIL

Servicios internacionales
vivirdominical@prensa.com



'Smartphone' de Nokia, ¿con Android?

El Congreso Mundial de Telefonía Móvil (*http://www.mobileworldcongress.com*), organizado por GSMA, se desarrollará del 24 al 27 de febrero en Barcelona, España. Mark Zuckerberg, fundador y CEO de la red social Facebook, y Virginia Rometty, CEO de IBM, están entre los conferencistas invitados. Este año se espera la participación de mil 400 compañías y 60 mil visitantes. De acuerdo con el **Wall Street Journal**, Nokia presentará en este evento su primer teléfono inteligente con el sistema operativo Android, poco antes de que se concrete su compra por parte de Microsoft. Según el periódico, en el nuevo modelo estarán instalados servicios de Nokia y Microsoft, como mapas, música y otras aplicaciones. Ello podría apuntar a que la firma finlandesa intenta ofrecer su versión Android, pero sin los servicios de Google. Hoy día Nokia y Microsoft tienen un porcentaje muy pequeño del mercado, mientras que Android está presente en el 80% de los *smartphones*.





Drones alrededor del mundo

Un dron equipado con cámara sobrevuela el Rosa Khutor Extreme Park de los Juegos Olímpicos de invierno en Krasnaya, Polyana, Rusia. En Estados Unidos, la Administración Federal de Aviación está trabajando en nuevas reglas a medida que la tecnología de drones se hace más versátil y asequible. Por ahora, algunos operadores los usan con fines comerciales y en el periodismo. En tanto, los Emiratos Árabes Unidos planea usar drones para entregar documentos oficiales y paquetes a sus ciudadanos.



'Bitcoins', la moneda digital en Hong Kong

Alrededor de 50 mil *vouchers* con *bitcoins*, a un costo de $1.15 dólar cada uno, fueron distribuidos como *lai see* o sobres rojos durante el Año Nuevo Chino en Hong Kong para la prosperidad y para promover el uso de esta moneda digital. Se espera que pronto se instale allí una tienda al detal y un cajero automático de *bitcoins*.

'JUNTOS PODEMOS HACER UNA INTERNET MEJOR': EL DÍA DE INTERNET SEGURA

SEGÚN LA FIRMA PEW, UNO DE CADA TRES ADOLESCENTES HA COMPARTIDO SU CONTRASEÑA. EN EL SITIO HTTP://WWW.GOOGLE.COM/INTL/ES/GOODTOKNOW/ SE OFRECEN BUENAS PRÁCTICAS PARA TENER UNA EXPERIENCIA WEB MÁS RESPONSABLE.

En febrero de cada año se celebra el Día de la Internet Segura, que es promovido por la Red Europea por una Internet Segura y la Comisión Europea. La idea es crear conciencia global sobre el uso responsable y seguro de las nuevas tecnologías, especialmente entre los niños y jóvenes. El 11 de febrero diversas compañías se hicieron eco del lema de este año: "Juntos podemos hacer una internet mejor".

Google ofreció algunas recomendaciones, entre ellas no ignorar las advertencias cuando se intenta visitar una página web sospechosa, no compartir las contraseñas y tener una contraseña distinta para cada cuenta *online* que se tenga. Para la red WiFi en casa, se debe establecer una contraseña segura, usando más de ocho caracteres, con letras, números, símbolos, mayúsculas y minúsculas.

Restringir las personas que pueden ver su información personal y repensar lo que se escribe, así como reportar correos sospechosos o intentos de *phishing*, son otras formas de evitar problemas.

Microsoft, por su parte, instó a los consumidores a "Hacer 1 cosa" para mantenerse más seguros en línea y los invitó a comprometerse con esta meta a través del nuevo sitio *http://www.microsoft.com/saferonline*, que permite compartir ideas sobre cómo evitar los riesgos en línea, conocer lo que otras personas están haciendo y recibir consejos.

Según el Índice de Seguridad en Cómputo de Microsoft (MCSI), basado en más de 10 mil entrevistas a consumidores en 20 países, el impacto mundial anual del *phishing* y otras formas de robo de identidad puede llegar hasta los 5 mil millones de dólares, con un costo por reparar el daño causado a la reputación en línea de la gente hasta de 6 mil millones de dólares, o un promedio estimado de 632 dólares por pérdida.

De los entrevistados, solo el 36% restringe lo que los extraños pueden ver en las redes sociales y su información personal en línea, y solo el 33% usa un número de identificación personal o contraseña para bloquear su dispositivo móvil. Microsoft recomendó realizar operaciones confidenciales (pago de cuentas, transacciones bancarias y compras) a través de redes seguras y no compartir información personal sobre su cuenta por medio de conexiones Wi-Fi "prestadas" ni públicas.





Conectividad rápida

La cámara Galaxy 2 de Samsung, de 16 megapixeles y con pantalla táctil de 4.8 pulgadas, permite compartir imágenes rápidamente mediante su plataforma Android. Tiene 28 funciones Smart Mode mejoradas y zoom óptico de 21x.



Audífonos ecológicos

Alguna vez fueron barriles para añejar *whisky* en la destilería Bushmills, ahora la madera reciclada es parte de estos audífonos de edición limitada de Grado Labs. El actor Elijah Wood colaboró en el diseño.



Bocinas inalámbricas

La compañía británica Pure, que ofrece servicios de *streaming* de música a través de Pure Connect o de un iPhone vía WiFi, ha aprovechado el auge de las bocinas inalámbricas para lanzar las Jongo T2.



'THE MICHAEL J. FOX SHOW' NO PASA DE PRIMERA TEMPORADA

Melissa Pinel Z.• mpinel@prensa.com

En esta ocasión, la valiente decisión de aprovechar su enfermedad como una ventaja y no como una limitación en su vida profesional no rindió frutos para el actor Michael J. Fox. Luego de una larga ausencia, el actor había regresado a la televisión a finales de septiembre de 2013 con la serie **The Michael J. Fox Show**, que fue cancelada con siete capítulos aún sin ser transmitidos. La comedia, cuya historia seguía la vida familiar y profesional de un presentador de noticias que renuncia a su trabajo al ser diagnosticado con mal de Parkinson, estaba cargada de momentos enternecedores y contagiosas risas, y contaba entre su elenco a Betsy Brandt, quien recién culminaba su papel de Marie Schrader en el drama **Breaking Bad**.

Fox regresará a **The Good Wife**, donde interpretó ya al némesis de Alicia Florrick, con un arco de varios episodios finalizando la quinta temporada.



BEN MCKENZIE SERÁ JAMES GORDON

El deseado papel del detective James Gordon, uno de los personajes principales en el universo de Batman, fue para Ben McKenzie (**The O.C**, **Southland**). La serie, cuyo nombre provisional es **Gotham**, explorará los inicios del que será el comisionado Gordon y la historia de los grandes villanos que hicieron famoso el cómic de DC Comics. Hasta el momento, se desconocen la mayoría de los detalles, pero productores aseguran que figurarán versiones jóvenes de Bruce Wayne (Batman) y El Acertijo, entre otros.

¡FELIZ CUMPLEAÑOS, CHRISTOPHER ECCLESTON!



Christopher Eccleston, mejor conocido por interpretar al noveno doctor -una de las más populares versiones de **Dr. Who**- cumple hoy 50 años. Entre los créditos del actor británico están la taquillera **Thor: The Dark World**, **28 Days Later** y **G.I Joe: Rise of the Cobra**.

CANCELAN 'X-FACTOR' EN ESTADOS UNIDOS



Luego de tres temporadas, el éxito que **X-Factor** ha logrado en Gran Bretaña no pudo ser replicado en Estados Unidos, por lo que **Fox** decidió cancelar uno de los programas emblema del productor Simon Cowell debido a bajos *ratings* y su incapacidad de producir estrellas musicales.



LOS EXPERTOS DICEN QUE TUS DIAPOSITIVOS DEBEN CONTAR UNA HISTORIA

COMIENZA CON UNA IMAGEN QUE CAPTURE EL ESTADO DE TU PROYECTO

¿QUÉ TAL ESTA IMAGEN DE UN PAYASO CON UN RELOJ ROTO?

PENSABA EN UN ÁGUILA

BIEN

ÁGUILA

AHORA BUSCA UNA IMAGEN QUE MUESTRE NUESTRA ESTRATEGIA TECNOLÓGICA

¿QUÉ TAL ESTE ZAPATO VIEJO EN UNA ALCANTARILLA?

PENSABA EN UN GRÁFICO CIRCULAR

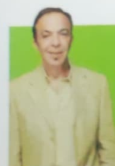
BIEN

AHORA LAS PALABRAS

¿QUÉ TAL ESTA IMAGEN DE UN DICCIONARIO?

DilbertCartoonist@gmail.com

www.dilbert.com 2-16-14



Los irreemplazables paseos caninos

Gerardo Gandsas • vivirdominical@prensa.com

Pensar que un gran jardín cumple con todas las necesidades de un perro es habitual y hasta lógico para aquellos que no conocen lo que sus mascotas realmente requieren.

La exploración, los olores, sonidos, la interrelación con un entorno cambiante y compartir un momento en común con su gente de una forma relajada es esencial para la salud mental del perro, más importante incluso de lo que le reporta a nivel físico.

Los perros que no salen de su casa o lo hacen esporádicamente pueden sufrir diferentes trastornos de conducta que van desde la frustración hasta la depresión, con todo lo que estos problemas conllevan. En cambio, aquellos que pasean diariamente desde pequeños son menos propensos a la timidez, miedos e, incluso, la agresión.

Si bien es sabido que los componentes genéticos de cada animal también marcan su conducta, los paseos son la mejor terapia curativa para algunos trastornos, como también preventiva. Durante la acción de caminar, podemos también reafirmar el vínculo jerárquico con el perro, que luego se trasladará al ámbito de la casa. Llevar la correa de una forma tranquila, transmitiendo seguridad y marcando pautas, será más que beneficioso en la relación canino–humana, educando, sin darnos cuenta. En este punto, hay que resaltar que el efecto puede ser totalmente inverso y perjudicial si los paseos no se desarrollan con calma, naturalidad y disfrutando de la acción.

Las salidas ansiosas, nerviosas, por obligación o con animales permanentemente alterados nutrirán solo lo peor de cada uno, convirtiéndose en una tortura. Cuando esto sucede, muchas personas, en lugar de buscar soluciones en manos de profesionales, optan por evitar los paseos y este círculo vicioso cuesta romperlo cada día más.

Los paseos son también la mejor manera para incorporar y presentar un nuevo perro a la familia donde ya hay otro. La calle, un lugar neutral, permitirá que los animales se reconozcan de a poco y sin territorialidad, de una forma casi subliminal, ya que están focalizados en una actividad que los distrae del nuevo esquema social.

Las salidas para los perros son tan importantes, que en la mayoría de los países hay paseadores caninos profesionales, que de alguna manera suplen lo que muchas personas no pueden proporcionar a sus animales.

El hecho de ser un miembro más dentro de una manada liderada por un humano idóneo posiciona al perro en un lugar que le proporciona el balance, y este hará más placentera y armónica la convivencia familiar.

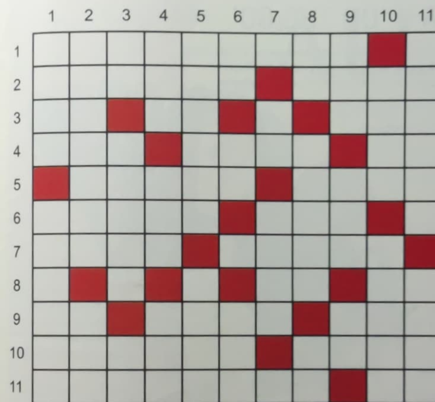
Pasear a nuestros perros no es una opción a evaluar acorde con nuestras ganas al llegar a casa, es una necesidad irreemplazable para una buena calidad de vida de los animales y un acto de amor que, sin duda, ellos se merecen.



Salidas. *En la mayoría de los países, hay paseadores caninos profesionales.*

PASEAR A LOS PERROS NO ES UNA OPCIÓN A EVALUAR SEGÚN NUESTRAS GANAS AL LLEGAR A CASA, ES UNA NECESIDAD PARA ELLOS.

[CRUCIGRAMA]

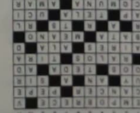


HORIZONTAL

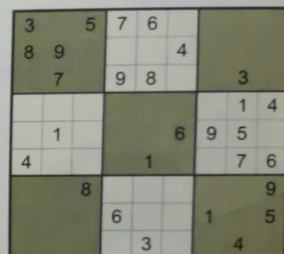
1. Decaer, venirse a menos.
2. Tumor maligno. Melón malo como pepino.
3. Iniciales de Uriel Yépez. Iniciales de Antonio Nariño. Señor inglés.
4. Siglas de Online Operating System. Astilla que alumbra. Anno Domini.
5. Raros, poco comunes. Pedazo largo y angosto de tela.
6. Fluidos que forman la atmósfera de la Tierra. Apéndice externo de las aves.
7. Traje holgado y cómodo. Toro que tiene blanco el pelaje de la zona genital.
8. Iniciales de Teodoro Sáenz. Iniciales de Ramón Lozano.
9. Agencia de noticias. Material que se pone en el telar. Máximo ente del ciclismo a nivel mundial.
10. Forma de organización social y económica. Sentir afecto profundo por alguien.
11. Hombres que comen y se regalan mucho. Tipo de sociedad comercial.

VERTICAL

1. Recto. Ciña con los brazos.
2. Oficina del sargento mayor. Tipo de música ligera y popular.
3. Iniciales de Pablo Neruda. Serie de cosas metidas por orden en un hilo. Voz del toro.
4. Ganso doméstico. Pase la vista por lo escrito. Tejido delgado que forma malla.
5. Conjunto de organismos que viven en los fondos acuáticos. Especie de ciervo con astas muy ramosas.
6. Consonante doble. Existe. Aerolínea chilena.
7. Iniciales de Andrés Duarte. Indígena de las montañas de Filipinas.
8. Iniciales de Carlos Perea. Colección de mapas en ùn volumen. Carta de la baraja.
9. Siglas de Enron Energy Services. ... Fleming, creador del espía más famoso del mundo. Iniciales de Uriel Mora.
10. Emitir su voz el polluelo. Ballenas asesinas.
11. Afirmación expresada de manera clara y directa. Antigua moneda italiana.



[SUDOKU]



3		5	7	6				
8	9				4			
	7		9	8			3	
							1	4
	1				6	9	5	
4				1			7	6
		8						9
			6			1		5
				3			4	

[SUMANDO]

?	x	?	x	?	=	96
-		x		+		
?	x	?	+	?	=	26
x		x		x		
?	+	?	x	?	=	68
=		=		=		
54		216		48		

[SOLUCIONES]



Accesorios
COCINA Y 'ON THE GO'

Los electrodomésticos, vajillas y utensilios deben escogerse acorde con la personalidad del usuario, la decoración y estilo del hogar. Diseños, colores, formas y personajes transmiten calidez y alegría.



HUMOR. ¿Ensalada? ¿Sofrito de vegetales? ¡Preparar los alimentos no tiene que ser aburrido! Incorpore un poco de humor en sus utensilios, como esta tabla de picar. **(It's Sugar)**



COLOR. Es verano y los colores intensos están de moda. Ya sea en casa, la oficina o en un *picnic*, las servilletas de tela en colores, a juego con anillos de cuentas, alegran el día y aportan clase. **(Porto Fino)**

HELLO KITTY. Cuarenta años después de su creación, la gatita de Sanrio sigue siendo uno de los personajes más queridos. En la cocina, un tostahorno y una sandwichera con su rostro son detalles curiosos y femeninos. **(Sanrio)**

FANTASMAS DE HIELO. Con esta bandeja de silicona, sus invitados se divertirán viendo los cubos de hielo en forma de fantasmas nadando en sus bebidas. **(It's Sugar)**





HORA DEL TÉ. Un *tecito* después de comer es más agradable con una presentación esmerada y en buena compañía. La naturaleza inspira este juego de mariposas y para llevar, un vaso térmico de viaje. **(Porto Fino)**

TERMO. ¡Evite la deshidratación! En la oficina, la playa o en los próximos carnavales, lleve siempre su termo o vaso y beba abundante agua, especialmente si practica actividades al aire libre. **(Sanrio)**

